

## なつやす いよいよ夏休み

なつほんばん 夏本番がやってきました。ねっちゅうしょうけいかい 热中症警戒アラートが発令され、外での活動ができない日もありましたね。よほう ことし 予報では、今年の夏も危険な猛暑になるとのこと…。ざんしょ きび 残暑も厳しくなりそうです。ひづけ 引き続き、熱中症への対策が必要です。

なつやす はじ たの さて、夏休みが始まります。楽しいことがたくさんありますね。なが やす じゅう つか じかん 長い休みには、自由に使える時間がたくさんあります。しかし、ゆだん せいかつ みだ 油断して生活リズムが乱れてしまうと、じゅうたい じょうう たいへん じゆうもくすしやすく、もとに戻すことも大変です。規則正しい生活をして、やす げんき あ 元気いっぱいの休みにしましょう♪  
なつやす さいわいしお 夏休みが終ったとき、幸 小 のみんなと元気に会えるように、事故や病気に気をつけて過ごしてくださいね。



### ねっちゅうしょう ～熱中症にならないために～

- すいぶん 水分をこまめにとろう  
(みず 水1ℓ に1~2gの食塩を入れると効果的)
- ぼうし 帽子をかぶろう
- すず 涼しいところで休憩しよう
- じゅうぶん 十分な睡眠をとろう
- あさ 朝ごはんをしっかり食べよう



### むし ちゅうい ～虫さされに注意！～

- のやま い ほうし ながで なが 野山に行くときは、帽子・長袖・長ズボン
- かゆくてもかかない  
※かきすぎると、とびひになりやすい

が 蚊 はのがひどいときは冷やす。

はり ハチ けぬ 針があつたら毛抜きやガムテープで抜く。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って流水で流す。  
おお ススメバチなど大きなハチにさされたら、必ずすぐに病院へ。

けむし 毛虫 りゅうすい なが のこ 流水で流す。毛が残っていたらガムテープでとる。こすらず、はのがひどいときは病院へ。

### 外出するときに伝える4つのポイント



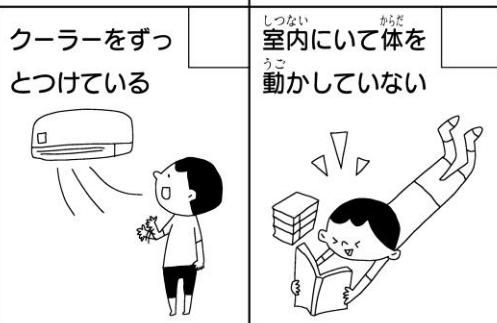
- ・「だれと？」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(えきまえ こうえん 駅前の公園で)
- ・「何をして？」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(午後5時 までに帰る)





## なつ 夏ばてチェック

なつ 夏ばてしやすい  
せいかつ あく 生活を送っていな  
いか、チェックを  
してみましょう。



### 4~5個人

なつ 夏ばてになる生活習慣  
せいかつしきゅうかん です。規則正しい生活を  
きそくただ せいかつ おくる いま せいかつ 送って、今の生活からぬ  
だけ出しましょう。

### 1~3個人

いま せいかつ つづ このまま今の生活を続け  
なつ 夏ばてになつ  
てしまします。よい生活  
しうかん み 習慣を身につけましょう。



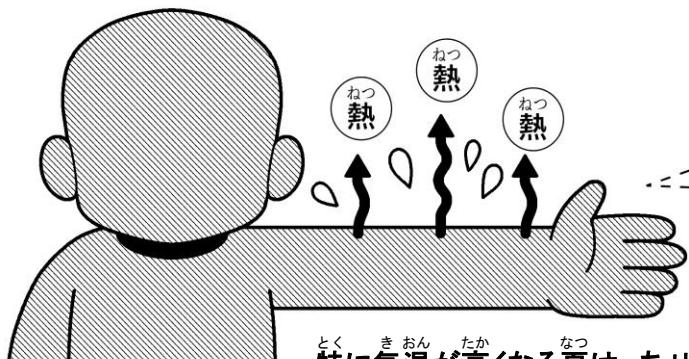
### 0個人

なつ 夏ばての心配はありませ  
ん。今の生活を続けて、暑  
なつ の い夏を乗りこえましょう。



## “あせ”の大切な役割

あつ 暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせ  
うんどう たいおん あ わたし  
からだ ひょうめん ねつ たいおん あ す ふせ  
がかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



からだ なか ねつ  
体の中に熱がたまらないように、あせを  
からだ そと ねつ たいおん いってい  
かいて体の外に熱をにがし、体温を一定  
たも に保ちます。

とく き おん たか なつ  
特に気温が高くなる夏は、あせをたくさん出すことで体温が上がるのを防いでいます。

© 少年写真新聞社 2022

## 保護者の方へ



### ●健康診断のご協力、ありがとうございました。

春の健康診断がすべて終了しました。健康診断後に再検査や治療などが必要な場合には、お知らせの  
おたよりを出しています。受診がお済みでない場合は、夏休み中の受診をご検討ください。  
欠席等で受けていない検診がある方は、気になるものは受診してかかりつけ医にご相談ください。